



க ர் ம யோ க ம்

ஆக்கியோர் : கவாமி சிவானந்தர்
தமிழாக்கம் : அத்யாத்மரத்ன
ஜா. சுப்ரமண்யன்

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கத்தினரால்
வெளியிடப்பெற்ற
'யோகசாரம்' என்னும் நூலிலிருந்து
எடுக்கப்பெற்றது.

எல்லா உரிமைகளும்
தெய்வீக வாழ்க்கை மூலச்சங்கத்துக்கு.

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சுன்னாகம் கிளை,
தருமரகம், சுன்னாகம்.

சின்னாகம் :
திருமகள் அமுத்தகம்



கர்மயோகம்

அரை மனத்தோடு செய்யும் சேவை சேவையேயல்ல. நீ சேவை செய்யும்போது இருதயம், மனது, ஆத்துமா முழுவதையும் செலுத்து. நீ கர்மயோகம் பயிலும்போது இது மிக முக்கியம்.

சிலருக்கு உடல் ஒரு இடத்திலும் மனது மற்றோரிடத்திலும், ஆத்துமா இன்னொரு இடத்திலும் இருக்கின்றன. அவர்கள் மார்க்கத்தில் கணிசமான முன்னேற்றம் அடையாததற்கு இதுவே காரணம்.

சுயநலச் செயல்களுக்கிடையில் வாழ்க்கையின் நோக்கத்தை மறந்துவிடாதே. ஆத்தம ஞானமடைவதே வாழ்க்கையின் நோக்கம். வாழ்க்கையின் முடிவையும் குறியையும் எய்துவதற்கு நீ முயற்சி செய்து வருகிறாயா? ஜபம், பிராணாயாமம், தியானம் செய்து வருகிறாயா? மனக்கண்முன் லட்சியத்தை வைத்திருக்கிறாயா? நீ யாதொரு ஆத்மீக சாதனமும் அப்பியஸிக் காத நாள் வீணானே. மனதைக் கடவுளிடம் வைத்து கையால் வேலை செய். நீ உன்னுடைய நோக்கங்களைப் பாகுபடுத்திப் பரிசோதித்துப் பார்க்கவேண்டும். மனிதனைச் சம்சாரத்தில் பிணைப்பது தன்னால் நோக்கமே

யன்றி செய்யும் செயலல்ல. கர்மயோகத்திற்கு மனதைத் தயார்செய். சுயநலச் செயல் யோக முயற்சியாகாது. சிறிய செயலுக்குக்கூட எப்போதும் எதையாவது எதிர்பார்க்கும்படி மனது ஆக்கப்பட்டுள்ளது. நீ புன்னகை புரிந்தால் உன் நண்பனும் பதிலுக்குப் புன்னகை புரிய வேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கிறாய். நீ உன் கையைத் தூக்கி வணங்கும்போது மற்றவர்களிடமிருந்தும் வணக்கத்தை எதிர்பார்க்கிறாய். ஒருவனுக்குச் சிறிது நீர் கொடுத்தாலும்கூட, அதற்கு அவன் உன்னிடம் நன்றி பாராட்ட வேண்டும் என்று விரும்புகிறாய். விஷயம் இவ்வாறு இருக்கும்போது, நீ எவ்வாறு நிஷ்காம்ய கர்மயோகம் செய்ய முடியும்?

வாழ்க்கை மிக மதிப்புள்ளது. கீதையின் போதனையைக் கடைப்பிடித்து பலனை எதிர்பார்க்காமலும் அகங்காரமின்றியும் பணியாற்று. உன்னை ஸ்ரீமந் நாராயணனின் கைகளில் நிமித்தம் என்று கருது. இந்த மனோபாவத்துடன் நீ வேலை செய்தால் சீக்கிரம் நீ யோகியாய்த் திகழ்வாய். வேலை ஒருபோதும் மனிதனை இழிவு படுத்தாது. தன்னலமற்ற வேலை நாராயணனுக்குப் பூசையாகும். வேலையே வழிபாடு. எல்லா வேலைகளும் புனிதமானவை. உயர்ந்த திருஷ்டிகோணத்தில், பாரமார்த்திக திருஷ்டிகோணத்தில், கர்மயோகத்தின் திருஷ்டிகோணத்தில், இழிவான வேலை

என்பதே கிடையாது. தியாயமான உற்சாகத்துடனும் மனோபாவத்துடனும் குப்பை எடுத்தல்கூட யோகப் பணியாகும். தோட்டிகூட தன் நிலையிலேயே சேவையினால் கடவுளை அடைய முடியும். மகாபாரதத்திலே கசாப்புக்காரச் சாதகன் தன் கசாப்புக்கடையிலிருந்தபடி (தன் பெற்றோர்களுக்குத் தொண்டு செய்வதன்மூலம்) கடவுளை அடைந்து கிர்த்தி பெற்றான். உங்கள் அனைவருக்கும் உள்ளே ஞானத்துக்குரிய பொருள்கள் யாவும் அமைந்திருக்கின்றன. உன்னுள் ஆற்றலும் அறிவும் நிறைந்த ஆயுதசாலை இருக்கிறது. அதைப் பற்றவைக்கவேண்டியதுதான். இப்போதே விழித் தெழு, ஸௌம்யா!

கர்த்ருத்வ புத்தியின்றி நீ பற்றற்றுப் பணிசெய்து பணியையும் அதன் பலனையும் ஈஸ்வரார்ப்பணமாக்கும் போது, எல்லாக் கர்மாக்களும் யோகக்கிரிகைகளாய் விடுகின்றன. நடப்பது, உண்பது, உறங்குவது தேகபாதைகளை நீக்குவது, பேசுவது முதலிய பகவானுக்குக் காணிக்கைகளாக ஆய் விடுகின்றன. ஒவ்வொரு சிறு பணியும் உனக்கு யோகமாகின்றது. சிவபெருமான் உன் கைகள் மூலம் வேலை செய்வதாயும் உன் வாயின் மூலம் உண்ணுவதாயும் எண்ணு. உன் கைகளைச் சிவபெருமானின் கைகள் என்று நினை. ஆரம்பத்தில் உன் செயல்களில் சில சுயநலமாயும், சில சுயநலமற்றவையாயும் இருக்கக்கூடும். நாளாவட்டத்தில் நீ

எல்லாச் செயல்களையும் தன்னலமின்றியே செய்யக் கூடிய நிலை வரும். எப்போதும் உன் நோக்கங்களைச் சோதித்துப் பார். இதுவே நிஷ்காம்ய கர்மயோகத்தின் முக்கிய ஸ்வரம். நோக்கம் தூய்மையடைந்தால் ஒவ்வொரு செய்கையும் ஆத்மீகமாய் விடும். வேலையே தியானம். ஒவ்வொருவருக்கும் ஆழ்ந்த அன்புடன், கர்த்ருத்வபுத்தியின்றி பலன் அல்லது வெகுமதியை எதிர்பார்க்காமல் தொண்டுசெய். நீ ஞானமார்க்கத்தைக் கைக்கொண்டால் நீ மௌனசாட்சியென்றும் யாவற்றையும் பிரகிருதி புரிகிறது என்றும் உணர்ச்சிகொள்.

சுயநலந்தான் உனது இருதயத்தை பரிதபிக்கத் தக்கவிதமாய்ச் சுருக்கிவிட்டது. சுயநலமே சமூகத்துக்குக் கேடுவிளைப்பது. சுயநலம் அறிவை மழுங்கச் செய்கிறது. சுயநலமே அற்பபுத்தி. போகம் சுயநலத்தையும் சுயநலப் பிரவர்த்தியையும் அதிகமாக்குகிறது. அதுவே மனிதன் துன்பங்களுக்கு மூலகாரணம். சுயநலமற்ற சேவையிலேயே உண்மையான ஆத்துமீக முன்னேற்றம் தொடங்குகிறது. சாதுக்கள், சந்நியாசிகள், பத்தர்கள், ஏழை நோயாளிகள் இவர்களுக்கு நல்லுணர்ச்சியுடனும் பிரேமையுடனும் தொண்டு செய். எல்லாருடைய இருதயங்களிலும் பகவான் வீற்றிருக்கிறார்.

சேவையின் களை உன்னுடைய எலும்புகள், ஜீவாணுக்கள், அங்கங்கள், நரம்புகள் ஆகிய அனைத்திலும்

ஆழப்புகுதல் வேண்டும். மதிக்கவொண்ணாத வெகுமதி கிடைக்கும். விஸ்வம் விசாலிப்பதையும் எல்லையற்ற ஆனந்தத்தையும் அப்பியளித்துணர். நண்பர்களே, பெருமைப்பேச்சும், வம்புவார்த்தைகளும் கவ்வைக்குதவா! வேலையில் ஆழ்ந்த ஆவலையும் உற்சாகத்தையும் கொள்ளுங்கள். சேவை செய்வதில் தீவிரமாக இருங்கள்.

ஆணின் நிஷ்டையும் பெண்ணின் சேஷ்டையும் உள்ள வெகுருபியைப்போல் பகவானிடம் நிஷ்டை கொண்டு கைகளால் சேஷ்டை (காரியங்கள்) செய். பழக்கத்தினால் நீ ஒரே சமயத்தில் இரு காரியங்களைச் செய்யக்கூடியவன் ஆவாய். கைவேலை சுயேச்சையானதாய் யந்திரம்போல் அதாவது சகஜமாகிவிடும். உனக்கு இரு மனதுகள் ஏற்படும். மனதின் ஒரு பாகம் வேலையில் ஆழ்ந்திருக்க முக்காற்பங்கு மனம் பகவத் சேவையிலும், ஜபத்திலும், தியானத்திலும் நிலைபெறும். கர்மயோகம் சாதாரணமாக பக்தியோகத்துடன் இணைக்கப்படுகிறது. கர்மயோகி கர்மேந்திரியங்களால் தான் செய்வது அனைத்தையும் பகவானுக்கு நைவேத்தியமாகப் படைத்து விடுகிறான். இதுவே ஈஸ்வரப் பிரணிதானம்.

கர்மயோகத்தின் பயிற்சி

புதிய பழகாத சாதகன் “என் குரு என்னை வேலைக்காரனைப்போல நடத்துகிறார். எனக்கு இழி

வான வேலைகளை இடுகிறார்” என்று எண்ணுகிறான். கர்மயோகத்தின் சரியான பொருளை உணர்ந்தவன் எந்த வேலையையும் யோகக் கிரியையாகவும் பகவதாராதனையாகவும் கொள்ளுவான். அவன் திருஷ்டியில் இழிவான வேலையே இல்லை. ஒவ்வொரு வேலையும் நாராயணனுக்குப் பூசையே. கர்மயோகத்தின்படி எல்லாச் செயல்களும் புனிதமானவையே. லௌகிக மனிதனால் இழிந்த வேலைகளாகக் கருதப்படும் வேலைகளைச் செய்வதில் அபரிமிதமான ஆனந்தம் கொள்வதோடு, அப்படிப்பட்ட வேலைகளை எப்போதும் முழு மனதுடனும் செய்யும் சாதகன் ஊக்கமுள்ள யோகியாவான். அவன் தற்பெருமையினின்றும் அகம்பாவத்திலிருந்தும் முழுதும் விடுபடுவான். அவன் வீழ்ச்சியடைய மாட்டான். கர்வமாகிய புண் அவனைத் தொடாது.

மகாத்மாகாந்தியின் சுயசரிதையைப் படி. அவர் இழிவான வேலையென்றும் கௌரவமான வேலையென்றும் வேற்றுமையை ஒருபோதும் பாராட்டவில்லை. குப்பைவாருவதும், கக்கூஸ் கழுவுவதும் அவருக்குச் சிறந்த யோகம். இதுவே அவருக்குச் சிறந்த பூசை. அவர் தாமே கக்கூஸ் கழுவியிருக்கிறார். பல்வேறு பணிகள் மூலம் அவர் இந்த மாயீகமான சிறிய ‘நான்’ என்பதை நசிக்கச் செய்துள்ளார். பல படித்த பேர்வழிகள்

அவர்கீழ் யோகத்தைக் கற்கும் பொருட்டு அவரது ஆச்சிரமத்தில் சேர்ந்தார்கள். அவர் தங்களைத் தனி அறையில் வைத்து ரகசியமான முறையில் யோகம் கற்பித்து பிராணாயாமம், தியானம், ஆழ்ந்த சிந்தனை, குண்டலினியைக் கிளப்புதல் முதலியவற்றைப்பற்றிப் பாடங்களைப் போதிப்பார் என்று எண்ணினார்கள். அவர் அவர்களை முதலிற் கக்கூஸ் கழுவச் சொன்ன வுடன் ஏமாற்றமடைந்து உடனே ஆச்சிரமத்தை விட்டுச் சென்றார்கள். காந்திஜி தமது பாதரகைகளை தாமே பழுதுபார்த்தார். அவரே மாவரைப்பதும் மற்றவர்கள் தங்களுக்கிடப்பட்ட வேலையைச் செய்யமுடியாதபோது அவற்றையும் தாமே செய்வதும் வழக்கம். ஆச்சிரமத்தில் புதிதாகச் சேர்ந்த ஒரு படித்த மனிதன் அரைக்கும் வேலையைச் செய்ய வெட்கப்பட்டபோது, காந்திஜி அவர்முன் அந்த வேலையைத் தாமே செய்தார். பிறகு அந்த மனிதன் மறுநாளிலிருந்து அந்த வேலையை மனதோடு செய்யத் தொடங்கினான்.

மேனாடுகளில், சக்கிவியர்களும் வேளாளர்களும் சமூகத்தில் பெரும் பதவிகளை யடைந்திருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு எந்த வேலையும் கௌரவமானதே. லண்டன் மாநகர வீதிகளில் ஒரு சிறுவன் காலையில் ஒரு பென்னிக்குப் பாதரட்சைகளுக்கு மெருகு போடுகிறான். மாலையில் செய்தித்தாள்களையும் சஞ்சிகை

களையும் விற்கிறான் ; இரவில் ஒழிந்த நேரத்தில் பத்திரிகை நிர்வாகி ஒருவரின் கீழ் சிஷ்யனாக வேலை கற்றுக்கொள்கிறான். அவன் புத்தகங்களைப் படித்துக் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்கிறான். ஒரு நிமிஷம்கூட வீண் போக்குவதில்லை. சில ஆண்டுகளில் மிகப் பெயர்பெற்ற பத்திரிகை நிர்வாகி ஆகிறான். பஞ்சாப்பில் சில பட்டதாரிகள் முடி திருத்தும் வேலையைக் கைக் கொண்டுள்ளார்கள். அவர்கள் உழைப்பின் உயர்வை உணர்ந்துவிட்டார்கள்.

ஒரு உண்மையான யோகி இழிந்த வேலை யென்றும் கௌரவமான வேலையென்றும் யாதொரு வேற்றுமையையும் பாராட்டமாட்டான். அறிவில்லாத வன் தான் அத்தகைய வேற்றுமை நோக்குவான். சில சாதகர்கள் தங்கள் ஆத்தம சாதகத்தின் ஆரம்பத்தில் அடக்கமாயிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்குச் சிறிது பேரும் புகழும் வந்து அவர்களைப் பின்பற்றுபவர்களும் பாராட்டு பவர்களும் பக்தர்களும் சிஷ்யர்களும் சேரும்போது அவர்கள் கர்வத்துக்கு ஆளாகிறார்கள்.

அவர்கள் எந்தத் தொண்டும் செய்வதில்லை. அவர்கள் தலைமீதாவது கைகளாலாவது எதையும் எடுத்துச் செல்ல முடியாது. எந்தயோகி புகைவண்டி மேடையில் தன் சிஷ்யர்கள் பக்தர்கள் மத்தியில் சிறிதும் கூச்ச மின்றி அடக்கமானவன் என்ற பகட்டின்றி தன் தலை

மீது பெட்டியைத் தூக்கிச் செல்கிருளே அவன் போற்
றத்தக்கவன். ஞானியான ஐடபரதர் முணு முணுக்கா
மல் ரஹுகண ராஜனின் பல்லக்கைத் தம் தோள்களில்
சுமந்தார். கண்ணபிரான் அவரது அம்பட்ட அடியான்
விடுமுறையில் சென்றபோது ஒரு அரசனின் கால்களை
வருடினார். ஸ்ரீராமன் தமது பக்தன் ஒருவன் ஸ்நானத்
துக்காக ஒருகுடம் நீரைச் சுமந்தார். கிருஷ்ணன்
வித்தூ என்னும் வேலையாள் உருவம்கொண்டு தமது
பக்தன் தாமாஜியின் பொருட்டு நவாப்பிடம் போனம் கட்
டினார். ஆத்மீக நெறியில் நீ உண்மையாக விருத்தி
யடைய விரும்பினால், ஆயுள் முடியும் வரையில் கினசரி
எல்லாவிதமான சேவைகளையும் செய்தல் வேண்டும்.
அப்போதுதான் உனக்குத் திடம் உண்டாகும். நீ பேர்
பெற்ற யோகியாகும்போது சேவை செய்வதை நிறுத்தி
விடாதே. சேவையின் களை உலகு ஒவ்வொரு நாடி
அணுவினும், அங்கத்தினும், எலும்பினும் நுழைய
வேண்டும். அப்போதுதான் நீ உண்மையான முழு
மலர்ச்சி பெற்ற அநுபவ வேதாந்தியாகத் திகழ்வாய்.

புத்தர் பிராணைவிட மேலான வேதாந்தியோ அல்
லது கர்மயோகியோ உண்டா? அவரிடம் சேவை
உணர்ச்சி ஊறியிருந்ததோடு தம் முழு வாழ்க்கையிலும்
பல்வேறு முறைகளில் பிறருக்குச் சேவைசெய்து வந்த
தால், அவர் இன்றும் நமது இருதயங்களில் உறை

கிருர். எப்படிப்பட்ட ஒப்பற்ற மகத்தான ஆத்துமா! நீயும் சரியான மனோபாவத்தோடு சுயநலமற்ற சேவையில் சிரத்தையாக ஈடுபட்டால் நீயும் ஒரு புத்தராகலாம்.

நிர்ணிப்த நிலையை அடை

“தஸ்மாத்ஸர், வேஷுகாலேஷுமாம் அனுஸ்மரயுத்யச” அதாவது “ஆகவே எல்லாச் சமயங்களிலும் என்னையே எண்ணிப்போர்புரி” என்று கண்ணபிரான் கீதையில் கூறுகிறார். மனதைப் பகவானிடம் நிறுத்திக் கையால் வேலைசெய். டைப் அடிப்பவன் யந்திரத் தண்டை வேலைசெய்துகொண்டே நண்பர்களோடு அளவளாவுகிறான். ஆர்மோனியம் வாசிப்பவன் வாத்தி யத்தை மீட்டிக்கொண்டே நண்பர்களோடு பேசிப் பரிகாசம் செய்கிறான். ஸ்திரீ நூலில் பின்னல் போட்டுக்கொண்டே தன் தோழிகளுடன் பேசுகிறான். நீர்க் குடத்தைத் தலைமேல் வைத்துக் கொண்டு வழியே செல்லும் பெண் தோழிகளோடு பேசிக் கொண்டும் கேலி செய்துகொண்டும் சென்றாலும், அவளது மனது நீர்க்குடத்தின்மீதுதான் இருக்கிறது. ஒரு தாதி மற்றொரு மங்கையின் குழந்தையை வளர்த்தாலும் அவள் மனம் சொந்தக் குழந்தைமீதுதான் லயித்திருக்கிறது. இடையன் இதரர்களுடைய பசுக்களை மேய்த்தாலும் அவன் மனம் சொந்தப் பசுமீதுதான் இருக்கிறது. இதேபோல், உன் மனத்தைப் பக

வானின் சரண கமலத்தில் நிறுத்தி, உன் வீட்டுவேலை களையோ அலுவலகத்து வேலையையோ கவனி. நீ சீக்கிரம் ஆத்தம ஞானம் அடைவாய். தாமரை இலை மேல் தண்ணீர் போலவும் நீர்மட்டத்தின்மீது எண்ணெய் மிதப்பது போலவும், நீயும் உலகத்தில் இன்ப துன்பங்கள் இடுக்கண்களுக்கிடையில் மாறுபாடின்றி இருத்தல் வேண்டும்.

நெய் உண்பதால் நாக்கு யாதொரு மாறுதலையும் அடையாதிருப்பதுபோல், லௌகிக வேலைகளுக்கும் கஷ்டங்களுக்கும் இடையில் நீ மாறுபாடின்றி இருக்க வேண்டும். நீ நிர்லிப்த நிலையை அடைதல் வேண்டும். இதுவே ஞானம். இதுவே சமதை. (சமநிலை) சமநிலையையும் நிர்லிப்த நிலையையும் நிலை நிறுத்து வதில் நீ ஆயிரத்தொருமுறை தவறிவிடலாம். ஆனாலும் நாளாவட்டத்தில் நீ அப்பியாசத்தை விடாமல் செய்து மனதைச் சரிவர ஒழுங்குபடுத்தினால் கட்டாயம் வெற்றியடைவாய். ஒவ்வொரு தோல்வியும் வரப்போகும் வெற்றிக்குத் தூணாகும் என்பதை நன்றாக ஞாபகம்வை.

கர்மயோகி தான் சேவைசெய்யும் மக்களிடமிருந்து அன்பு, அங்கீகாரம், நன்றி, பாராட்டு ஆகிய யாதொன்றையும் எதிர்பார்க்கக் கூடாது.

தன் தேவைகளைச் சுருக்கிக்கொண்டு இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்தியவனே கர்மயோகம் செய்ய முடியும். அடங்காத இந்திரியங்கள் உள்ள சுகபோகியான மனிதன் மற்றவர்களுக்குத் தொண்டு எவ்வாறு செய்ய முடியும்? அவன் அனைத்தையும் தனக்கே விரும்புவதோடு பிறரைச் சுரண்டவும் வெருட்டவும் விரும்புகிறான்.

இன்னொரு யோக்கியதை யாதெனில் நீ ஜெயம் அபஜெயத்திலும், லாபநஷ்டத்திலும், வெற்றி தோல்வியிலும் சம நிலையாய் இருக்கவேண்டும். நீ ராகத்து வேஷங்களின்றி இருக்கவேண்டும். “பயனில் இச்சையில்லாதவனாய் விதிக்கப்பட்ட எக் கருமம் பற்று இல்லாமலும் விருப்பு வெறுப்பின்றியும் செய்யப்படுகிறதோ அது சாத்விகம் எனப்படும்.” (கீதை அத். 18-23) **கர்மம் என்பது யாது?**

கர்மம் என்றால் வேலை அல்லது செயல். ஜைமினியின் கொள்கைப்படி அக்கினி ஹோத்ரம், யக்ருங்கள் முதலியகிரியைகள் கர்மாக்கள் எனப்படும். கர்மாவில் அதிருஷ்டம் என்னும் ஒரு மறைந்த சக்தி இருக்கிறது; அதுவே கர்மம் செய்பவனுக்குப் பலனை விளைவிக்கிறது. ஜைமினிக்கு கர்மமே யாவும். மீமாம்சை சம்பிரதாய மாணவனுக்கு கர்மமே யாவும். பூர்வமீமாம்சைக்குக் கர்த்தா ஜைமினி. அவர் உத்தர மீமாம்சை

அல்லது வேதாந்தத்துக்குக் கர்த்தாவான வியாச மகாரிஷியின் சிஷ்யர்-கர்மபலனை அளிப்பவரான ஈஸ்வரனின் இருப்பை மீமாம்சை சம்பிரதாயக்காரர்கள் மறுக்கிறார்கள்.

கிதைப் பிரகாரம் எல்லாச் செயலும் கர்மாவே. தானம், யக்கும், தபஸ் ஆகிய யாவும் கர்மங்கள். தத்துவ சாஸ்திர அர்த்தப்படி, மூச்சுவிடுவது, பார்ப்பது, கேட்பது, சுவைப்பது, உணர்வது, முகர்வது, நடப்பது, பேசுவது முதலிய யாவும் கர்மங்களே. யோசிப்பது உண்மையான கர்மம். ராகத்துவேஷமே உண்மையான கர்மாவை உண்டாக்குகிறது.

சரியான செயல் அல்லது தவறான செயலை எவ்வாறு அறிவது?

சரியாக யோசனை செய். உனது விவேகத்தையும் பகுத்தறிவையும் பயன்படுத்து. சாஸ்திர நியமங்களைக் கடைப்பிடி உனக்குச் சந்தேகங்கள் உண்டாகும்போது மனுஸ் மிருதியையோ யாக்குவல்கியர்ஸ்மிருதியையோ கலந்தாலோசி. நீ செய்யும் காரியம் சரியோ தவறோ என்று நீ அறியக்கூடும். “சாஸ்திரங்கள் கணக்கற்றவை. அவை சமுத்திரம் போன்றன. அவைகள் புகட்டும் உண்மைகளை நான் உணர முடியவில்லை. அவற்றின் ஆழங்களை நான் அளக்க முடியாது. முரண்பாடுகள் வேறு இருக்கின்

றன். நான் மனம் குழம்பித் திகைக்கிறேன்” என்று கூறுவாயாயின், நீ பூரணமாக நம்பிக்கையும் விஸ்வாசமும் வைத்துள்ள குருவின் சொற்களைக் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடி. மூன்றாவது வழியாவது பகவானிடம் பயப்படு. உன் மனச் சாட்சியைக் கலந்தாலோசி. கூரிய உட்குரல் உனக்கு வழிகாட்டும். அக் குரலைக் கேட்டவுடனே ஒரு கணம்கூடத் தாமதிக்காதே. யாரையும் கேட்காமல் காரியத்தைச் சுறுசுறுப்பாகத் தொடங்கு. காலை நான்கு மணிக்கு உட்குரலைக் கேட்கப் பழகு. பயம், வெட்கம், சந்தேகம் அல்லது மனச் சாட்சியின் குத்தல் இருக்குமானால் நீ செய்வது தவறு என்று அறிந்துகொள். மகிழ்ச்சி, பூரிப்பு, திருப்தி இவை ஏற்பட்டால் நீ செய்வது சரியான செயல் என்று தெரிந்துகொள்.

உட்குரல் :

ஆத்மாவை அடைத்து வைக்கும் வெவ்வேறு கோசங்கள் சாதனத்தினால் கரைந்துவிடும்போது, மனத்தின் பல்வேறு விருத்திகளும் மனவியாயாமத்தினால் அடக்கப்படும்போது, உணரும் மனது வேலை செய்யாதபோது, நீ ஆத்தம வாழ்வாகிய இராச்சியத்தில் பிரவேசிக்கிறாய். அதாவது புத்தியும் சுத்தமான விவேகமும் சகஜஞானம் அல்லது உண்மையை நேராகக் கிரகிக்கும் சக்தியும் தோன்றும். அதிப்பிரக்ஞை

யுள்ள மனத்தில் புகுகியும். நீ பேசுவதற்கு யாருமில்
லாத சாந்தியின் ராச்சியத்தில் சேர்ந்து விடுகியும்.
மிகத் தெளிவும் தூய்மையும் மேல்நோக்கிச் செல்லும்
போக்கும் உள்ள கடவுளின் குரலைக் கேட்பாய். அக்
குரலைக் கவனத்துடன் அக்கரையாகக் கேள். அது
உனக்கு வழிகாட்டும். அது கடவுளின் குரல்.

கர்மயோகியின் பிரார்த்தனை (ஸ்ரீ சங்கராசாரியரால் ஆக்கப்பட்டது)

ஆத்மாத்வம் கிரிஜாமதி; ஸஹசரா; பிராண
சரீரம் க்ருஹம், பூஜா தே விஷயோப போக ரச னா
நித்ரா ஸமாதீஸ் திதி: சஞ்சார: பதயோ: பிரதக்ஷிண
விதி: ஸ்தோத்ரானி ஸர்வா கிரோ: யத்யத் கர்ம
கரோபிதத் தத் அகில சம்போ தவாராதனம். உனது
தியானத்தின் முடிவில் இந்தச் சுலோகத்தைக் கூறு.

“நீ ஆத்துமா; புத்தி உனது தேவியாகிய பார்
வதி; பிராணன்கள் உனது கணங்கள்; இந்தத்
தேகம் உனது வீடு; சிற்றின்பச் செயல் உனது பூசை;
ஆழ்ந்த தூக்கம் சமாதி நிலை; என் கால்களால் நடப்
பது உன்னைப் பிரதக்ஷிணம் செய்வது; என் பேச்செல்
லாம் உன்னைத் துதிப்பது; நான் எந்தவேலை செய்தா
லும், அது உனது ஆராதனை; ஏ சம்போ!

பிறர்க்கு நல்லதையே செய். அன்பு, தயை, வாய்மை, அஹிம்சை, மனத்தூய்மை ஆகியவற்றை வாழ்க்கையிற் கடைப்பிடி. இதுதான் மதம்.

எல்லா மதங்களின் சாரமும் ஒன்றே. எல்லா மதங்களும் ஒரே இலட்சியத்தை நோக்கியேதான் செல்லுகின்றன. வெவ்வேறு மதங்கள் எல்லாம் கடவுளிடம் செல்லும் வெவ்வேறு வழிகளே.

உண்மையான மதம் ஆத்மனை அறிவதே. அது அன்பு, சத்தியம், அஹிம்சை ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

உண்மையான மதம் உன்னை ஆண்டவன் சன்னிதானத்திற்கு இட்டுச்செல்லும்; உன்னை ஆண்டவனுடன் இணைக்கும்; உனக்குப் பேரின் பத்தையும் நித்திய சாந்தியையும் அளிக்கும்.

யாண்டும் யாவற்றிலும் பரம்பொருள் ஒன்றுதான் அதிஷ்டானமாக உறைகின்றதென்ற உண்மையை மனிதனுக்கு அறிவுறுத்துவதே உண்மையான மதமாகும்.

ஆத்ம சாக்ஷாத்தாரம் பெறுவதே மதங்களின் சாரம். இப் பேரானந்தப் பிராப்தியைப் பெறுவதற்குப் பெரியோர்களால் வகுக்கப்பட்டுள்ள வெவ்வேறு சாதனங்கள் இன்றியமையாதனவாம்.